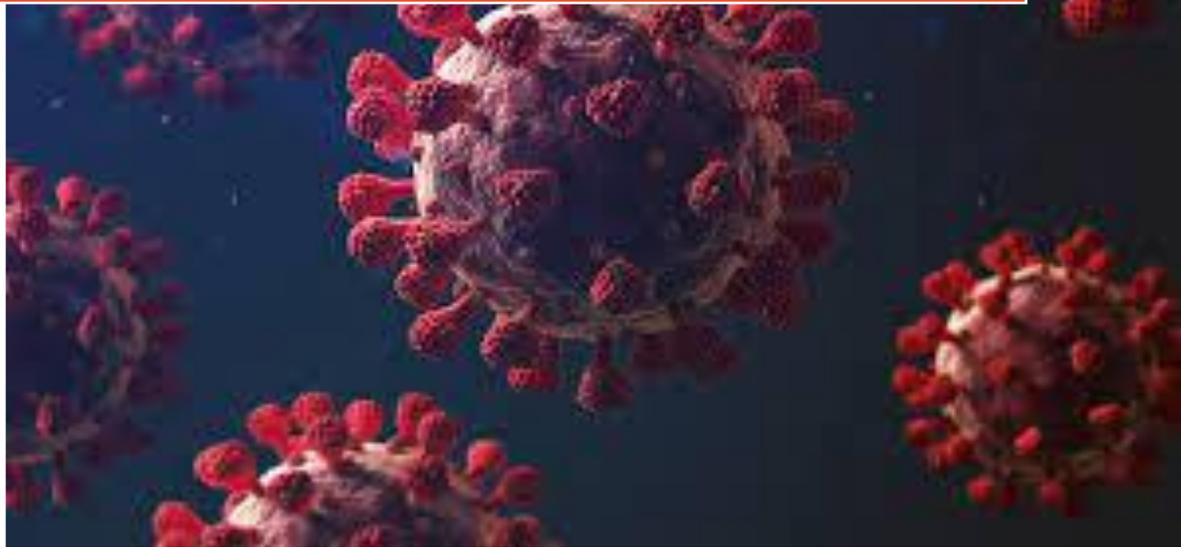


COVID 19

**Plano de Contingência -
CRAQS**



Clube Recreativo dos Amigos da
Quinta da Saudade

• Contextualização

O Plano de Contingência no quadro da Doença por Coronavírus (COVID-19) foi elaborado pela Direção do CRAQS com base nas orientações da Direção Geral da Saúde (DGS-030/2020 de 29 de maio com atualização em 20 de julho e 036/2020 de 25 de agosto).

O plano destina-se a todos os que frequentam as instalações do clube, aos elementos da direção e dos órgãos sociais, sócios, atletas, técnicos/professores, acompanhantes e visitantes.

O coronavírus faz parte de um grupo de vírus que pode causar infeções associadas sobretudo ao sistema respiratório, sendo semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave.

É importante que todos tenham informação sobre a doença por coronavírus, sobre as formas de evitar a transmissão e sobre os procedimentos a tomar no caso de haver sintomatologia suspeita ou caso confirmado.

Os acessos ao clube são realizados por entrada e saída autónoma, devendo ser respeitado o circuito estabelecido e sinalizado.

• Objetivos do Plano

- Minimizar o impacto em todos os utentes.
- Tratar da recolha de informação e da imediata e eficiente comunicação.
- Assegurar o regular funcionamento do clube, mediante as normas instituídas pela DGS.

• Plano de Atuação

- Identificação da equipa de gestão do Plano de Contingência.
- Monitorização da situação, através nomeadamente da elaboração de registos.
- Identificação das atividades prioritárias.
- Divulgação do plano e das medidas.
- Implementação de medidas de prevenção e controlo do coronavírus (COVID-19).

• **Equipa de Gestão do Plano de Contingência**

Responsáveis pela gestão do Plano de Contingência:

Presidente do CRAQS: Paulo Silva

Vice Presidente do CRAQS: José Carlos Tomás

Competências:

- *Supervisão do Plano*
- *Aprovisionamento geral de materiais de prevenção e controlo,*
- *Ligação com entidades externas*
- *Coordenar toda a comunicação interna e externa sobre eventuais ocorrências e desenvolvimento do plano*

Coordenador da área do Desporto do CRAQS: Rafael Silva

Competências:

- *Monitorização e articulação entre a coordenação das modalidades, técnicos/professores, atletas/alunos e familiares.*

• **Implementação de medidas**

- Afixação de cartazes e divulgação nas instalações do clube da informação emanada da Direção Geral de Saúde e outras entidades.
- Reforço das medidas de higienização dos espaços interiores, nomeadamente através da limpeza e arejamento.
- Definição de áreas de isolamento.
- Reavaliação e atualização do Plano sempre que necessário.
- Comunicação atempada de eventual suspensão de atividades ou de imperativo encerramento de instalações do clube.
- Articulação com a DGS ou outras entidades de saúde bem como com as autoridades autárquicas, ou associativas.

• **Medidas Preventivas e de Controlo**

Princípios gerais a seguir:

- **Uso obrigatório de máscara** no acesso e no interior das zonas comuns das instalações, a partir da idade recomendada pela DGS.

-
- **Seguir as indicações/sinalética** existente no interior das instalações.
 - **Lavar e desinfetar as mãos com frequência** – com sabão e água / esfregar com gel alcoólico.
 - **Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável** sempre que for assoar, tossir ou espirrar. Na ausência de lenços de papel descartável, tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Não se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.
 - **Evitar tocar nos olhos, nariz e boca** sem ter lavado as mãos.
 - **Evitar contato próximo** com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
 - **Quem tiver tosse, febre e / ou dificuldade respiratória e / ou cansaço deve permanecer em casa** e contactar a **Linha SNS 24 – 808 24 24 24**.
 - **São asseguradas pelo clube** as necessárias medidas de limpeza e desinfeção.
 - **Limpar e desinfetar** frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
 - **Procedimentos específicos:**

Nos treinos/aulas e jogos/eventos não cumprimentar por contato direto físico.

Se quiser, executar uma saudação por levantamento de braço e cumprimento verbal.

Sempre que possível deverá ser respeitada a sinalização pedonal existente no pavilhão, que demarca a área de atuação física.

Os professores deverão acautelar em todas as aulas a elaboração de um registo da zona onde os atletas praticaram a aula, criando assim plantas identificáveis de zona de treino facilitando possíveis rastreios epidemiológicos.

No final dos treinos ou dos jogos as roupas suadas deverão de ir diretamente para um saco/cesto/mochila de cada atleta.

Usar recipientes individuais para beber água, mas se tiver que beber diretamente da torneira é fazer com as mãos em concha e nunca com a boca no cano das torneiras.

Se em contexto de treino/aula ou jogo/evento alguém sentir algum dos sintomas referidos, informar de imediato o técnico/professor ou um responsável do clube.

Se alguém esteve em contextos de suspeita de casos por confirmar e/ou de casos confirmados, devem voluntariamente evitar deslocar-se para as instalações do clube, procedendo de imediato de acordo com as orientações da DGS.

Se os professores forem contactados por terceiros, atletas/alunos ou familiares, reportando casos e/ou suspeita, devem de imediato avisar os serviços do clube, dando conta da ocorrência.

Se alguém apresentar sintomas suspeitos deve informar de imediato os responsáveis do clube sobre quando foi a última vez e em que contexto esteve em contato com outras pessoas.

- **Identificação de caso suspeito**

Procedimentos perante caso suspeito:

Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sintomas de COVID-19, deve informar a o clube (preferencialmente por via telefónica). Caso se encontre nas instalações, deve dirigir-se para a área de “isolamento”, determinada no plano de contingência. Na área de “isolamento”, deve contactar a Linha SNS 24 **(808 24 24 24)**.

Caso seja necessário, será acompanhado até à área de “isolamento” por um responsável que deverá cumprir as precauções básicas de controlo de infeção, quanto à higiene das mãos.

No contacto com a Linha SNS 24, o profissional de saúde questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

Em função da avaliação, se não se tratar de caso suspeito de COVID-19, a Linha SNS 24 define os procedimentos adequados à situação clínica.

Se se tratar de caso suspeito de COVID-19, a Linha SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição.

Desta validação o resultado poderá ser:

- Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19. A Linha SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica.
- Caso Suspeito Validado: a DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

Procedimentos perante um caso suspeito validado

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.

A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso for não confirmado: este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do plano de contingência;
- Se o caso for confirmado: a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

Em situação de caso confirmado, a Direção do clube adotará os procedimentos adequados à mesma, nomeadamente:

- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo elemento confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas.
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

- **Vigilância de contactos próximos**

Considera-se contacto próximo quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19 e que pode ser de:

“Alto risco de exposição”:

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, zona até 2 metros) do caso;
- Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo.

“Baixo risco de exposição” (causal):

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 10 dias desde a data da última exposição a caso confirmado ou desde que apresente teste negativo atestado pelo delegado de saúde.

- **Outros procedimentos preventivos**

Regresso de deslocações ao estrangeiro

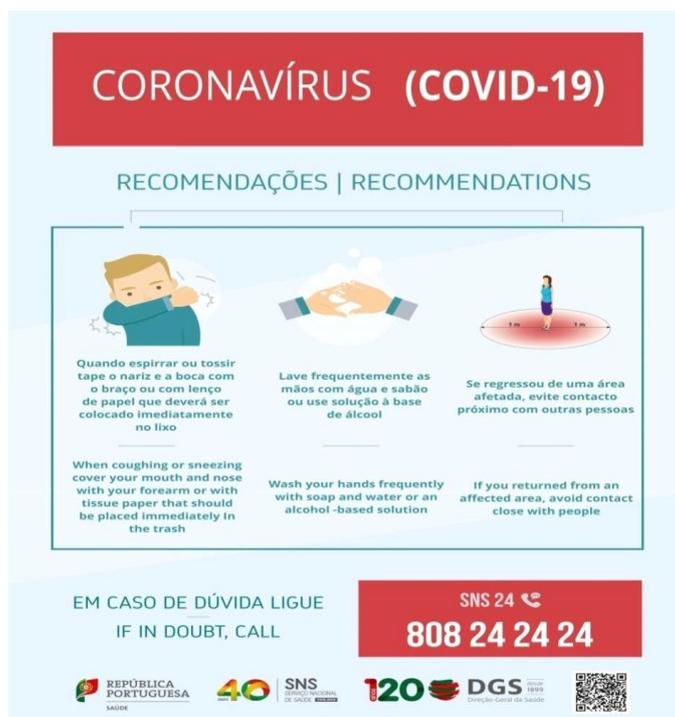
Recomenda-se a devida ponderação relativamente à conveniência dessas deslocações, principalmente para países ou zonas em que a propagação do vírus se mostra mais ativa, identificados pelas Autoridades de Saúde.

Quem tenha regressado de uma zona afetada deve evitar o contacto próximo com outras pessoas conservando o distanciamento em cerca de 1 metro.

Quem tenha regressado ou que tenha estado em contacto próximo e direto com quem tenha regressado de país ou zona de risco para a infeção pelo COVID-19, identificados pela DGS, devem, nos 14 dias subsequentes, monitorizar o seu estado de saúde, medindo a temperatura corporal duas vezes ao dia, registando os valores e estar atentos a tosse ou a dificuldades respiratórias.

Participação em eventos

A oportunidade e a conveniência da participação em eventos a decorrer em espaços fechados será ponderada caso a caso e a decisão será tomada e comunicada atempadamente.



- **Procedimentos de controlo**

Perante ocorrências suspeitas, com sintomatologia, os procedimentos devem ser os seguintes:

Linha SNS 24
808 24 24 24

Adotar os procedimentos aconselhados e contactar familiares

- **Área de isolamento**

Foi determinada 1 área de isolamento nas instalações do clube (sala piso 0 – Sala de Jogos).

A área de isolamento (sala ou gabinete), deve ter ventilação natural ou mecânica, ter acesso ao exterior e ter acesso ou estar equipada com:

- telefone ou telemóvel;
- cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação do caso e o eventual transporte pelo INEM);
- contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- solução antisséptica de base alcoólica (disponível no interior e à entrada desta área);
- toalhetes de papel;
- termómetro.
- Máscaras cirúrgicas
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis

- **CONTACTOS**

- Linha SNS 24 - 808 24 24 24

- CRAQS – 917235446 / 919711361 / 964837755

• Email: craqsgeral@gmail.com

craqsdesporto@gmail.com

Consulte regularmente o site da DGS:

<https://www.dgs.pt/corona-virus/home.aspx>

O Presidente do CRAQS

Paulo Silva